

中国旅游热线丛书

彩云之南游

刘寿如 卢定宇 编著

河南科学技术出版社

内 容 提 要

本书介绍了彩云之南游的五条旅游线路，游览云南的必备知识和云南美丽的风光，包括昆明、玉溪、石林、大理、丽江、中甸、西双版纳、瑞丽、腾冲、思茅、景洪、保山、畹町、虎跳峡、勐仑植物园、景真八角亭、玉龙雪山、云杉坪、长江第一湾、碧让峡谷、鸡足山、丙中洛、巍宝山、六库等著名风景名胜区的特色和风土人情等。主要内容包括行、游、风土文化、购与吃等四个部分，从交通行程、景区景点特色、民风习俗、名点佳肴、工艺特产等方面，进行了较为详细的说明。本书适于观光旅游、休闲度假、运动探险、文化考察的广大旅游爱好者阅读和参考。

图书在版编目（CIP）数据

彩云之南游/刘寿如，卢定宇编著. —郑州：河南科学技术出版社，2003. 10

（中国旅游热线丛书）

ISBN 7-5349-2996-2

I. 彩... II. ①刘... ②卢... III. 旅游指南 - 云南省 IV. K928.974

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2003）第 032137 号

责任编辑 韩家显 责任校对 王艳红

河南科学技术出版社出版发行

（郑州市经五路 66 号）

邮政编码：450002 电话：(0371) 5737028

河南第一新华印刷厂印刷

全国新华书店经销

开本：850mm×1168mm 1/32 印张：4.875 字数：112 千字

2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

印数：1—4 000

ISBN 7-5349-2996-2/G·887 定价：12.00 元

前 言

彩云之南，是一个极富诗意的名词。是否因为它美丽动听，就成了本书的书名呢？不完全是。要说优美悦耳，香格里拉也很诱人，不仅是“最高梦境”的代名词，还带有现代气息，更符合现代青年男女的口味。我们之所以选择彩云之南作为本书的书名，是出自我们真切的感受。

云南的天离我们特别的近，分外的蓝，蓝得又极为深邃；天空的云彩，飘逸多姿，聚散似画，不仅可以仰首欣赏，不用乘飞机，也可深入它的腹地，穿越它、触摸它、拥抱它，将它作为你的羽衣霓裳。这就是我们初次踏上云南这块土地的“第一感觉”。以后又多次造访，依然是这种梦入仙境的感受。这是否是我们特有的奇遇？先说一个事实。有一位法国摄影家，为了拍云南的天、云南的云彩，自费来到云南，整整花了两年的时间，专门捕捉云南的云彩，回去后将拍摄的几百盒云彩素材，编成了一部名为《云之南》的影片，惊动了中国驻法国的外交官，惊动了法兰西，惊动了欧洲！这就是彩云之乡的魅力。

感受了云南的天，再来踏访云南的地。地理学家说，云南北高南低，东面属云贵高原，西面是“三江并流”的滇西纵谷。我们驱车在这块土地上奔驰时，发现云南整个就是一座巨大的高低起伏的山！我们的车只不过是这座山开往那座山，先是盘旋下山或上山，中间经过一个平原（当地人称为坝子，大的称为大

坝子，小的称为小坝子)或河谷，再盘旋上山或下山；再经过一个平原，再上山或下山……周而复始，我们欣赏到了千姿百态、奇异秀丽的云南山川！近的青翠欲滴，远的黛影朦胧；山麓是满坡的山花，高山傲然矗立云端；云海中的山巅似飘浮的仙岛，云雾中的峰峦像娇羞的美女；耸峙的雪峰是冰清玉洁的姑娘……云南的大地高低错落、层层叠叠、奇异多姿、色彩丰富，是彩云之下的一片沃土！

当然，我们接触最多、最近的还是云南的人，云南的20多个民族。云南人说的、带着卷舌音的昆明“官话”，特别亲切、厚道；云南人唱的山歌，分外的朴实优美；云南人的服饰，百人不同样，千人不同款，20多个民族，有20多种风格样式，是一个民族服饰博物馆。傣家的紧身衣、孔雀裙，白族的白襟蓝帕，彝家的“擦尔瓦”（披毡），傈僳人的珠饰，苗家的银饰，景颇族的短裙……让服装大师们感叹不已，生发出许多灵感！云南人的习俗，古朴实在、亲切感人，饱含着各族深厚的文化。当你在怒江岸滩上被当作“情人”埋在沙滩里，在澜沧江畔被浇得浑身湿透，在洱海之滨喝着“烤茶”，在火塘边与主人彻夜长谈，在佤族人家中品尝他们刚学会做的饭菜……你已经成了他们的朋友、亲人，成了主人！三星级、五星级的宾馆常以“宾至如归”作大旗；云南人没有举大旗、没有吆喝，游人在彩云之间，感受到的是实实在在的宾至如归！

《彩云之南游》是一本专门向读者和游人介绍云南的天、云南的大地、云南的各族人民，自然也包含了介绍云南人民创造的深远文化的旅游书。我们在编撰的过程中，也同时向云南人学习，尽量编写得朴素实用。本书分成四大部分：行、游、风土文化、购与吃。“游”的部分是本书的重点，介绍的是各景区、景点的内容，景区、景点的特色，都是旅游的资源，是出游人首先考虑的因素。游人根据对景区、景点的了解，就可以选择目的

地，确定行走的路线。在编撰时，将我们力所能及的、能收集到的最新信息，都编入书中。自然，也会有遗漏以至某些偏颇，我们真诚地期望读者与游人纠正补遗。

本书由刘寿如、卢定宇合作编写。卢定宇进行旅游线路设计、绘制线路示意图，撰写景区、景点介绍部分的初稿；刘寿如撰写各景区的游览提示和景区、景点介绍的二稿，并对全书进行整体编撰。

由于水平所限，书中难免存在疏漏，欢迎旅游界的专家、同行和广大读者批评指正。

编著者

2003年4月

目 录

一、行	1
（一）昆明、大理、中甸、丽江、西双版纳、石林、昆明环线游	（3）
1. 行程	（3）
2. 行程提示	（3）
（二）昆明、大理、畹町、瑞丽、南坎、腾冲、保山、昆明环线游	（4）
1. 行程	（4）
2. 行程提示	（4）
（三）昆明、巍宝山、大理、六库、片马、丙中洛、丽江、鸡足山游	（5）
1. 行程	（5）
2. 行程提示	（5）
（四）昆明、大理、中甸、亚丁、稻城、康定、海螺沟、二郎山、成都游	（6）
1. 行程	（6）
2. 行程提示	（6）

- (五) 昆明、思茅、景洪、勐仑植物园、景真八角亭、打洛、孟连、昆明环线游…………… (7)
1. 行程…………… (7)
2. 行程提示…………… (7)

二、游……………

8

- (一) 昆明、九乡、路南石林风景名胜区…………… (9)
1. 昆明、九乡、路南石林风景名胜区交通示意图 …… (9)
2. 昆明、九乡、路南石林风景名胜区景区、景点概要…………… (9)
- (二) 大理苍山风景名胜区…………… (19)
1. 大理、丽江、中甸地区交通示意图…………… (19)
2. 苍山、洱海游览示意图…………… (20)
3. 大理苍山风景名胜区景区、景点概要…………… (21)
- (三) 丽江古城风景名胜区…………… (31)
1. 丽江古城风景名胜区及周边地区交通示意图…………… (31)
2. 丽江古城风景名胜区景区、景点概要…………… (32)
- (四) 泸沽湖风景区…………… (42)
1. 泸沽湖风景区及周边地区交通示意图…………… (42)
2. 泸沽湖风景区景区、景点概要…………… (42)
- (五) 香格里拉(中甸)风景名胜区…………… (46)
1. 香格里拉(中甸)风景名胜区交通示意图…………… (46)
2. 香格里拉(中甸)风景名胜区景区、景点概要… (49)
- (六) 腾冲火山、边境风景名胜区…………… (58)
1. 腾冲及周边地区交通示意图…………… (58)
2. 腾冲火山、边境风景名胜区景区、景点概要…………… (58)
- (七) 瑞丽、畹町边境风景区…………… (66)

1. 瑞丽、畹町边境风景区及周边地区交通示意图	(66)
2. 瑞丽、畹町边境风景区景区、景点概要	(67)
(八) 西双版纳边境民族风景名胜区	(71)
1. 西双版纳边境民族风景名胜区交通示意图	(71)
2. 西双版纳边境民族风景名胜区景区、景点概要	(72)
(九) 滇东南地区风景名胜区	(85)
1. 滇东南地区各风景区交通示意图	(85)
2. 抚仙湖风景区示意图	(85)
3. 滇东南地区风景名胜区景区、景点概要	(85)
(十) 怒江大峡谷风景区	(96)
1. 怒江大峡谷风景区及周边地区交通示意图	(96)
2. 怒江大峡谷风景区景区、景点概要	(96)
(十一) 滇东北(大关、元谋、禄劝、禄丰)风景名胜区	(105)
1. 滇东北风景名胜区交通示意图	(105)
2. 滇东北风景名胜区景区、景点概要	(106)

三、风土文化 113

(一) 傣族民俗文化	(114)
(二) 白族民俗文化	(117)
(三) 纳西族民俗文化	(119)
(四) 傈僳族民俗文化	(122)
(五) 怒族民俗文化	(122)
(六) 佤族民俗文化	(123)
(七) 元谋猿人遗址	(123)
(八) 滇剧	(124)

- (九) 云南花灯戏 (124)
- (十) 茶马古道 (124)
- (十一) 云南铜路 (126)
- (十二) 大观楼名联 (127)

四、购与吃 128

- (一) 昆明、九乡、路南石林风景名胜区 (129)
 - 1. 工艺特产 (129)
 - 2. 名点佳肴 (130)
- (二) 大理苍山风景名胜区 (131)
 - 1. 工艺特产 (131)
 - 2. 名点佳肴 (133)
- (三) 腾冲火山、边境风景名胜区 (134)
 - 1. 工艺特产 (134)
 - 2. 名点佳肴 (135)
- (四) 瑞丽、西双版纳风景名胜区 (135)
 - 1. 工艺特产 (135)
 - 2. 名点佳肴 (137)
- (五) 丽江、中甸、怒江、泸沽湖风景名胜区 (139)
 - 1. 工艺特产 (139)
 - 2. 名点佳肴 (140)
- (六) 滇东北(含大关、元谋、禄劝、禄丰)风景名胜区
..... (141)
 - 1. 工艺特产 (141)
 - 2. 名点佳肴 (141)
- (七) 滇东南(含抚仙湖、罗平、元阳、建水、河口)风景名胜
区 (142)

1. 工艺特产	(142)
2. 名点佳肴	(142)
(八) 友好提示	(143)
1. 勿要相信三种人	(143)
2. 勿贪喝“过桥米线”的鸡汤	(144)
3. 勿要错过品尝鸡□与虫蛹	(144)

“彩云之南”北高南低，高度大都在海拔 1 500 米以上，分滇东高原与滇西纵谷两部分。总体是地形复杂、地势险峻、平原狭窄，全区可称为“坝子”（平原）的，不到总面积的 20%。以往，这里的交通极为不便。新中国成立后，尤其是改革开放以来，川滇、滇黔、滇越（南）间均已有铁路相通，云南省内公路网也已形成，特别是滇东南、滇西南的公路，不仅四通八达，其等级也很高。民航每日均有昆明飞往北京、上海、广州、成都等处的航班，省内有飞往瑞丽、思茅、大理、丽江等地区的航班，航线像蛛网一样撒向四方。由于交通的飞速发展，“彩云之南”游，再也不是一个梦。冰雪之地的北方游人，炎夏地区的南方客人，可以像“候鸟”一样，飞来享受春光与夏凉。喜好鲜花、鲜果的男女，可以朝发午至，品果赏花。爱好边境异域风情的游人，可以来此畅游交流。嗜好山川云影的老人，可以前来漫游赏景。需要科学考察的，可以踏遍雨林、热海、雪山……我

(一) 昆明、大理、中甸、丽江、西双版纳、石林、昆明环线游

1. 行程

昆明^(飞)→大理(洱海、蝴蝶泉、三塔寺、塔影公园、古城)/
→洱源、剑川、中甸/→白水台、中甸/→碧让峡谷、中甸/→松
赞林寺、碧塔海、中甸/→纳帕海、石鼓、长江第一湾、虎跳峡、
丽江/→云杉坪、玉龙雪山、云峰寺、白沙壁画、白水河、甘海
子、黑龙潭、古城/^(飞)西双版纳(勐罕市场、橄榄坝、勐仑植
物园)/→景真八角亭、打洛、小勐拉、景洪/→热带植物所、
民族风情园、春欢公园/^(飞)昆明/→石林→昆明。

2. 行程提示

①这是一条常规传统线路。区间飞机航行时间多在 45 分钟之内，由于西双版纳地区多雾，航班多在下午或晚上，飞大理、丽江则为早晨与上午。游人可视各自时间取舍或分段旅游。

②从铁路沿线出发来云南的，乘火车较经济。从广西入滇的可经贵州兴义转罗平，游多依河，再去昆明；从重庆宜宾来云南的，可到昭通下车，先游大关瀑布景观，再去昆明；如从成都、西昌、攀枝花入滇，可经楚雄去大理、丽江、中甸，再去保山、瑞丽、腾冲等地。

③乘汽车入滇，可选线路较多：

广西：经百色→砚山→丘北普者黑→罗平多依河→路南石林
→昆明。

经百色→砚山→丘北普者黑、砚山→文山、河口→个
旧、建水→澄江抚仙湖→呈贡、昆明。

成都：经攀枝花→永胜、宁蒗、泸沽湖→永胜、丽江→石鼓、虎跳峡、中甸→德钦、玉龙雪山→大理、昆明。

经攀枝花→元谋、武定→禄劝→昆明。

经康定→理塘→稻城→乡城→中甸。

西藏：拉萨→林芝→波密、八宿、邦达兵站→左贡、芒康、德钦→三江地区。

出境游：思茅经澜沧江，乘船去老挝、缅甸、泰国（此线正在疏通中，将成为一条出游东南亚的捷径与热线）。

④“/”符号表示一日的汽车行程，其前面的地方是投宿点。以下各线路同。

（二）昆明、大理、畹町、瑞丽、南坎、腾冲、保山、昆明环线路游

1. 行程

昆明→大理/→洱海、蝴蝶泉、三塔寺、古城/→畹町、芒市、树包塔、勐卯塔、瑞丽/→弄岛、南坎、瑞丽/→姐告、瑞丽、边贸市场/→盈江、腾冲/→大滚锅、和顺图书馆/→火山口→保山、大理、昆明。

2. 行程提示

①本线从畹町至瑞丽一段在缅甸境内，是著名的滇缅公路中的一段。滇缅公路曾是抗日战争时期，我国取得外国援助的惟一通道。现经填沟、钻洞、拉直、拓宽，已成了从上海至畹町的320国道。

②昆明至大理已通火车。

③昆明至芒市、保山均已通航，游人可先飞至这两地再转游

各地，节省旅途时间。

④腾冲地处边境，有两个出境口岸：一是滇滩口岸，另一是猴桥口岸，为国家级口岸，由此乘车可直达缅甸重镇密支那（翡翠产地）。也可直插印度境内。这条滇缅公路，历史上称史迪威公路，又称中印公路，古代则称为“蜀身毒道”，“蜀”为四川，“身毒”为印度。

⑤大理景点丰富，可安排一条地区内游线：大理→鸡足山→巍宝山→大理→洱海、茈碧湖、吊鸟山、西湖、九气台→剑川、石宝山、剑川→大理。

（三）昆明、巍宝山、大理、六库、片马、丙中洛、丽江、鸡足山游

1. 行程

昆明→巍宝山、大理/→永平、瓦窑、六库/→泸水、片马/→福贡、贡山/→丙中洛、独龙江、贡山/→福贡、六库/→兰坪、剑川、石宝山、剑湖、丽江/→云杉坪、白水河、云峰寺、黑龙潭、古城/→长江第一湾、石鼓、虎跳峡、大理/→古城、洱海、三塔寺、蝴蝶泉/→宾川、鸡足山。

2. 行程提示

①本线的怒江峡谷段交通艰险，景色却独具特色，如咆哮的峡谷、惊险的过江溜索、叮当作响的马帮、古老的“茶马古道”等。有两条相对来说较好的线路，可进入峡谷：

大理经永平，在瓦窑插入六库。

大理北上，从剑川插入兰坪进六库。

②本线处在边境，与缅甸交界的片马口岸沿线风光奇丽，但要走回头路，交通、食宿条件差，只宜作探险旅游。

③从丽江出发，有几条徒步登山探险的线路，供参考：

丽江→石鼓→黎明→石鼓→丽江。

丽江→石鼓→老君山龙潭→石鼓→丽江。

丽江→石鼓→新主→石鼓→丽江。

丽江→鸣音→宝山古石城→鸣音→大具→虎跳峡→白水台→中甸。

（四）昆明、大理、中甸、亚丁、稻城、康定、海螺沟、二郎山、成都游

1. 行程

昆明→大理/→虎跳峡、石鼓、中甸/→碧塔海、碧让峡谷、乡城/→稻城、日瓦乡（四川）/→亚丁、稻城/→理塘、雅江新都桥/→康定、泸定/→磨西/→海螺沟/→磨西、二郎山、雅安/→成都。

2. 行程提示

①这是一条跨云南与四川的路线，也是一条连接“永久的香格里拉”中甸与“最后的香格里拉”稻城、亚丁的路线，风光虽好，时间很长，可分四川、云南两段游览，要备好睡袋、帐篷、防寒衣物以及食品，还要做好步行、骑马的思想准备。

②可以中甸为据点，引申游得荣的太阳谷（四川）。线路走向是：中甸→德钦→得荣太阳谷→乡城→碧让峡谷→中甸。

③也可以丽江为点，向东游“女儿国”，向北游宝山古石城。线路是：丽江→宝山古石城→金沙江→丽江→永胜、宁蒗→宾川、鸡足山→大理→昆明。

④滇东北有元谋人遗址名胜，可由昆明出发。线路是：昆明→禄劝、武定→元谋。

（五）昆明、思茅、景洪、勐仑植物园、景真八角亭、打洛、孟连、昆明环线游

1. 行程

昆明→玉溪、思茅/→景洪/→勐罕、橄榄坝、勐仑植物园、基诺村寨、勐养、景洪/→民族风情园、热带植物所、春欢公园、民族工艺品街/→勐龙、曼飞龙塔、景洪/→勐海、景真八角亭、打洛、景洪/→澜沧、孟连/→孟连一日/→思茅→昆明。

2. 行程提示

①昆明至思茅可乘飞机，节省时间。

②沿线多乘汽车，较辛苦，最好是自己驾车作自助游。

③由景洪出发，西可去腾冲，东可去大理、丽江。线路是：景洪→澜沧、临沧→云县→凤庆、昌宁→保山。

④由景洪向南，沿澜沧江，可跨国游老挝的古皇宫、著名的金三角地区，泰国的清迈、清莱等地区。澜沧江已炸礁整治，一条由中国出发，沿澜沧江而下，可抵东南亚各国的“一江连四国”或“一江连六国”的旅游线路，已提到日程上，开通只是时间问题。